

اطباق من الحلوى التونسية







هدية

كتاب فن الطبخ التونسي

تقديم منية زايد

البقلاوة

المقادير

قيمة صاع واحد
(ما يساوي كيلو غرام ونصف)

- **مقادير لعجينة الورقة :**
- فارينة : 2 كيلو غرام
- بيضتان
- زيت : 2 كؤوس شاي
- ملح : ½ ملعقة صغيرة

- **مقادير للحشو:**
- لوز : 2 كيلو غرام
- سكر دقيق : 700 غرام
- اربع ملاعق العطرشية

- **مقادير الخليط الذي تدهن به اوراق العجين:**
- زيت : لتر واحد
- زبدة : 350 غرام
- سمن : 125 غرام
- نشأ : 200 غرام

- **مقادير للقطر :**
- سكر مبلر : 2 كيلو غرام
- عصير الليمون : ليمونة
- ماء : 2 لتر

الطريقة

- تغربل الفارينة في ايناء كبير و تحفر في وسطها حفرة يسكب فيها البيض والزيت والملح يعجن الخليط جيدا مع اضافة ما يكفي من الماء الدافئ للحصول على عجينة قوية يقع دلكها لمدة نصف ساعة تقريبا حتى تصبح متماسكة لينة وقابلة للترقيق.
- يسلق اللوز في الماء ويقشر ثم يحمص فوق نار لينة اثر ذلك يقع رحيه حتى يصبح ناعما يغربل ويضاف اليه سكر الفارينة ثم يترك جانبا.
- تاخذ العجينة وتقسم الى 24 قطعة متساوية تبسط كل منها براحة اليد في شكل رغيف مسطح، تاخذ اثنة عشرة منها وترقق على النحو التالي :
- يبسط الرغيف فوق مساحة مسطحة تكون مرشوشة بقليل من النشأ و يرش كذلك الرغيف بالنشأ ثم يلف حول عود الرشتة ويرقق ثم يبسط ثانية فوق مساحة الطاولة. تكرر العملية عدة مرات حتى يتحول الرغيف الى ورقة في منتهى الرقة قطرها يفوق بقليل قطر الصينية.
- تدهن الصينية بقليل من الزبدة ثم تفرش فيها الاوراق التي وقع ترقيقها بالتعاقب كل ورقة منها تدهن بخليط الزبدة والزيت والسمن ويستعمل لهذا الغرض خرقة لينة او قطعة من القماش.
- يبسط ذلك اللوز فوق اخر طبقة من الاوراق المتتالية وترصف فوقه اثنة عشرة ورقة اخرى تعد بنفس الاسلوب.
- تقص البقلاوة في شكل خطوط متوازية ومتقاطعة. نتحصل من خلالها على قطع صغيرة تأخذ شكلها المعروف.
- تطهى البقلاوة في فرن **متوسط** الحرارة لمدة ساعة ونصف وفي الاثناء يحضر مقدار من القطر متوسط الخثورة وحالما تنضج البقلاوة تسقى بالسائل الذي وقع اعداده وترجع الى الفرن لمدة 10 دقائق. تترك البقلاوة الى اليوم الموالي حتى نتمكن من تقديمها.



كعك الورقة

المقادير

- فارينة : 1 كيلو غرام
- لوز : 450 غرام
- سكر دقيق : 400 غرام
- زبدة : 400 غرام
- ماء ورد : 4 ملاعق اكل
- ملح : ½ ملعقة صغيرة

الطريقة

- تغربل الفارينة وتوضع في ايناء كبير وتجعل في وسطها حفرة.
- تذاب الزبدة وتسكب في الحفرة مع مقدار الملح ثم يعجن الدقيق باطراف الاصابع اولا وعندما تندمج فيه الزبدة يتواصل العجن بالايدي مغ اضافة ما يكفي من الماء الدافئ حتى نتحصل على عجينة ملساء متماسكة.
- يسلق اللوز في الماء ويقشر ثم يجفف في الفرن او على نار هادئة ويفرم بعد ذلك فرما ناعما.
- يغربل اللوز ويضاف اليه مقدار السكر ثم يعجن بماء الورد ثم يفتل براحة اليد في غلض لا يتجاوز الخمس ملمترات.
- تقسم العجينة الى قطع صغيرة تاخذ كل منها وتغطس لبعض الدقائق في ماء ساخن لدرجة الغليان ثم ترقق بعود الرشتة على مساحة منبسطة ومدهونة بالزيت وعندما تصبح العجينة في سمك لا يتجاوز الملمتر الواحد تقص بالسكين في شكل مستطيلات طولها 15 وعرضها 7 سم وتوضع في وسطها عجين اللوز المفتول حسب نفس المقاييس وتلف حوله الورقة ثم تكيف اللفة في شكل كعكة.
- عندما ينتهي مقدار العجين يصفف الكعك في صينية ويطهى في فرن معتدل الحرارة حوالي 25 دقيقة.

الدرع

المقادير

- دقيق الدرع : 500 غرام
- سكر : 400 غرام
- حليب : لتر واحد
- عطرشية : 1/10 لتر

الطريقة

- يغربل دقيق الدرع ويحل في الحليب وبعد ان يصفى الخليط يوضع في ايناء فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل.
- عندما يجمد الدرع ويبدا في الغليان يضاف اليه السكر وماء العطرشية.
- يسكب في كوؤس فردية و يرش سطحه ببعض الفاكهة حسب الرغبة.



عصيدة الزقوقو

المقادير

● مقادير العصيدة :

- زقوقو : 1 كيلو غرام
- فارينة : 750 غرام
- سكر : 500 غرام

● مقادير الكريمة :

- حليب : لتر ونصف
- سكر : 500 غرام
- فصوص اربع بيضات
- نشا : 4 ملاعق
- عطرشية : 1/10 لتر

الطريقة

- تنقى حبات الزقوقو و تغسل جيدا في مصفاة، اثر ذلك يتم قليها فوق النار او داخل الفرن.
- يرحى الزقوقو بفرامة اللحم عدة مرات حتى يصبح كالعجين ثم يحل في لتر من الماء مع مرسه ودلكه حتى ينحل جيدا.
- يصفى الخليط بغربال الشعر ويعصر عدة مرات حتى يستخرج منه اكثر مايمكن من مستحلب الزقوقو ولا تبقى فيه الا القشور.
- تحل بعد ذلك الفارينة في ماء الزقوقو وبعد ان يصفى الخليط من جديد يضاف اليه مقدار السكر ويوضع في ايناء فوق نار معتدلة مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع.
- حالما تجمد العصيدة تعدل حلاوتها حسب الرغبة وتوزع في اوعية من البلور تملأ الى ثلثيها.
- تخفق فصوص البيض مع قليل من السكر.
- يحل النشأ في الحليب وبعد ان يصفى الخليط تضاف اليه فصوص البيض ويحل ما تبقى من السكر.
- ثم يوضع في ايناء فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل.
- حالما تبدا الكريمة في الغليان يمزج لها ماء العطرشية وتعدل لها حلاوتها ثم توزع في الاواني فوق العصيدة.
- تزين العصيدة و تزخرف حسب الرغبة والذوق وتستعمل لهذا الغرض المواد التالية :

  حبات من الفسدق والبندق الصحيحة والمسحوقة.
  حبات البوفريوة واللوز المقلية صحيحة او مسحوقة.
  حبات من الجوز تقص انصافا او ارباعا.



كعك اليويو

المقادير

- فارينة : 500 غرام
- لوز : 150 غرام
- سكر دقيق : 150 غرام
- بيض : اربع بيضات
- فانيليا : قرطاس ونصف
- خميرة الحلويات : قرطاس
- ملح : ½ ملعقة صغيرة
- بكربونات : نصف ملعقة صغيرة
- زيت : عشر لتر
- حليب : عشر لتر
- زيت للقلي

● مقادير للقطر:
- سكر مبلر : كيلو غرام
- ماء : لتر واحد
- عصير الليمون : ملعقة صغيرة

الطريقة

- تغربل الفارينة وتخلط جيدا مع الخميرة والملح والبكربونات ثم تجعل في وسطها حفرة يسكب فيها البيض مع الزيت والحليب والفانيليا.
- ثم يعجن الخليط جيدا مع ما يكفي من الماء الدافئ حتى تتحصل على عجينة لينة ومتجانسة تغط بعد ذلك وتترك جانبا حوالي نصف ساعة.
- في ذلك الحين يسلق اللوز في الماء ويقشر ثم يجفف فوق نار لينة ويرحى رحيا متوسطا.
- يذاب السكر في الماء ويوضع في ايناء فوق نار معتدلة حتى الغليان يضاف اليه عصير الليمون حين يغلض قوامه.
- يحمى مقدار من الزيت في مقلاة عميقة.
- تبسط آنذاك العجينة بالقلقال سمكها صنتيمتر واحد ثم تقطع في شكل دوائر باداة معدة لذلك او بحافة كأس قطره لا يتجاوز 6 صنتيمترات وفي وسط الدائرة تقص دائرة اخرى بحافة كأس اصغر حجما من الاول حتى تصبح في شكل حلقة.
- تغلى بعد ذلك الحلقات في الزيت الحامي وتقلب فيه حتى يحمر لونها ثم تغطس في القطر وتزين باللوز و تصفف في طبق للتقديم.

بلوزة

المقادير

- بوفريوة : 250 غرام
- سكر : 250 غرام
- حليب : لتر واحد
- نشأ : 4 ملاعق

الطريقة

- تقلى البوفريوة فوق نار معتدلة ثم تقشر وترحى رحيا ناعما.
- تحل البوفريوة مع السكر والنشأ في الحليب ثم توضع في ايناء فوق نار هادئة مع التحريك المستمر حتى الغليان.
- تسكب في كؤوس وتقدم ساخنة او باردة حسب الرغبة.



مقروض القيروان

المقادير

- مقادير العجين :
- سميد خشن : كيلو غرام
- فارينة : 850 غرام
- زيت : نصف لتر
- ملح : ½ ملعقة صغيرة
- بكربونات : ½ملعقة صغيرة
- قرفة : ½ ملعقة صغيرة

- مقادير الحشو :
- تمر : 750 غرام
- زيت : نصف لتر

- مقادير القطر :
- سكر : كيلو غرام
- ليمون : ليمونة واحدة
- عطرشية : 4 ملاعق اكل

الطريقة

- يغربل السميد والفارينة ويضاف اليهما البكربونات والملح ثم يحمى الزيت ويسكب فوق الخليط، يعجن باليد مع اضافة قليلا من الماء الدافئ تدريجيا حتى تتماسك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة.
- ينظف التمر وتنزع منه النوى ثم يدق بالمهراس او يرحى بآلة الرحي. يضاف اليه القرفة والزيت ويعجن باليد حتى يصبح مرنا ومتجانسا.
- تاخذ قطعة صغيرة من السميد وتفتل على شكل اسطوانة مستطيلة وتحفر في الوسط لكي يوضع فيها التمر ثم تلف العجينة على التمر وتفتل مرة ثانية.
- تسطح اثر ذلك اللفيفة بالقالب الخشبي المعد لذلك بسمك لا يتجاوز الصنتمتر الواحد و قبل ان يرفع القالب يحذف بالسكين ما يتجاوز جانبيه من العجين.
- يرفع انذاك القالب و يقص المقروض في شكل معينات حسب الخطوط التي رسمها القالب فوق سطح العجين.
- يحمى الزيت في مقلاة عميقة تملأ الى ثلثيها ويقلى فيه المقروض فوق نار معتدلة حتى يصبح لونه ذهبيا.
- في الاثناء يحضر القطر يذاب السكر في الماء ويوضع في ايناء فوق نار معتدلة وعندما يغلظ قوامه يضاف اليه عصير الليمون وملعقة من ماء العطرشية .
- وحال ما يتم قلي المقروض يغطس في القطر الساخن ويمكن رشه بالجلجلان او اللوز المجفف والمقلي والمبشور ويصفف في طبق للتقديم.



صمصة

المقادير

- مقادير الصمصة :
- ملسوقة : 24 ورقة
- لوز : 500 غرام
- سكر دقيق : 150 غرام
- عطرشية : 5 ملاعق اكل
- زبدة : 100 غرام

- مقدار للقطر:
- سكر دقيق : 500 غرام
- ماء : كأس
- ليمون : نصف ليمونة
- زيت للقلي.

الطريقة

- يسلق اللوز في الماء ويقشر ثم يحمص فوق نار لينة ويرحى اثر ذلك رحيا ناعما يضاف اليه السكر الدقيق ثم يمزج الخليط بماء العطرشية ويترك جانبا.
- يذاب السكر في الماء ويوضع في ايناء فوق نار معتدلة وعندما يغلظ قوامه يضاف اليه عصير الليمون وملعقة من ماء العطرشية .
- يحمى الزيت في مقلاة عميقة.
- في الأثناء تقص اوراق الملسوقة في شكل مستطيلات عرضها 6 صنتيمترات وتدهن على الوجهين بقليل من الزبدة المذابة لتصبح لينة اكثر ويسهل طيها.
ثم يوضع في كل اول مستطيل ملعقة صغيرة من حشو اللوز وتطوى حوله الورقة بالانحراف في شكل مثلث.
- تقلى انذاك الصمصة في الزيت حتى يحمر لونها، تغطس في القطر وترش بقليل من اللوز المبشور ثم تصفف في طبق للتقديم.

محلبية

المقادير

- الارز : 250 غرام
- سكر دقيق : 250 غرام
- حليب : لتر واحد
- ماء ورد : اربع ملاعق
- ماء : نصف لتر

الطريقة

- ينقى الارز و ينضف في مصفاة تحت الحنفية ويقطرمن الماء.
- يغلى الماء في ايناء ويسكب فيه الارز ويترك حتى الغليان مع التحريك المتواصل.
- حالما يمتص الماء يضاف الحليب شيئا فشيئا مع مواصلة التحريك.
- عندما ينضج الارز يضاف اليه السكر وماء الورد ويتواصل الطبخ بنفس الطريقة حتى يتجانس الخليط
- تصب المحلبية في صحون للتقديم ساخنة او باردة حسب الرغبة كما تزين بشيئ من الفستق او البندق او غيرها من الفاكهة.



غريبة حمص

المقادير

- حمص مسحوق : 1 كيلوا
- فارينة : 250 غرام
- سكر دقيق :250 غرام
- زبدة : 500 غرام

الطريقة

- يخلط كل من مسحوق الفارينة والحمص والسكر في ايناء كبير.
- تذاب الزبدة فوق نار لينة الى حد الغليان ثم ترفع منها الطبقة البيضاء المتكونة في اعلى السائل.
- تسكب الزبدة فوق الخليط المذكور و تعجن تدريجيا باطراف الاصابع حتى تندمج فيه فتتكون عجينة متماسكة.
- يرحى الخليط في آلة رحي اللحم مرتين او اكثر وبعد ذلك يدلك براحة اليد و يفتل حسب الذوق ثم تصفف غريبة الحمص في طبق او صينية.
- تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة.

كعابر الفزدق

المقادير

- فزدق مقشر : 500 غرام
- سكر دقيق : 250 غرام
- ماء ورد : 10 ملاعق

الطريقة

- يرحى الفزدق ثم يغربل ويحتفظ بما تبقى من القطع (المبشور).
- يمزج الفزدق الناعم مع السكر ويضاف اليه مقدار من ماء الورد حتى يتحول الى عجينة متماسكة.
- تكيف بعد ذلك العجينة في شكل كريات بحجم حبات الجوز.
- يوضع الفزدق المبشور فوق الطاولة وتدرج كل قطعة فوقه ويضغط عليها قليلا باليد حتى تلتصق بها الحبات الصغيرة. من الفزدق.
- تصفف انذاك الكعابر في طبق وتترك حتى تجف.

